

1月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlの牛乳が付きます。長岡京市立長法寺小学校

| 日 (曜) | 主食 | こんだて | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | 調味料その他 | エネルギー |
|-----------|-----------|--|---|--|---|--|-------------|
| | | | エネルギーのもと | 体をつくる | 体の調子をととのえる | | たんぱく質 |
| 9 (木) | ごはん | ごはん かしわのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる | こめ さとう いりごま いりごま すりごま さとう さといも | とりにく とりにく | しょうが にんにく だいこん きんときになんじん だいこん きんときになんじん ほうれんそう | みりん さけ しょうゆ しょうゆ しお す さけ しろみそ しろみそ | 646 25.7 |
| 10 (金) | ごはん | にくみそどんぶり はくさいのそぼろじる | こめ こめあぶら いりごま さとう かたくりこ かたくりこ | ぶたにく とりひきにく | きりぼしだいこん たまねぎ になんじん にんにく しょうが キャベツ はくさい しょうが になんじん ねぎ | しょうゆ みりん さけ トウバンジャン みそ しょうゆ しお | 637 25.5 |
| 14 (火) | こがたコッペパン | こがたコッペパン スパゲティミートソース フレンチサラダ | パン スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こめあぶら | ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム | たまねぎ キャベツ どうもろこし になんじん | しお こしょう トマトピューレ ケチャップ す しお こしょう | 717 27.4 |
| 15 (水) | ごはん | ごはん さかなのたつたあげ ひじきのいために キャベツとたまねぎのみそしる | こめ かたくりこ こめあぶら こめあぶら さとう | さば ひじき あぶらあげ わかめ | しょうが になんじん キャベツ たまねぎ ねぎ | さけ しょうゆ しょうゆ みそ | 662 25.1 |
| 16 (木) | ごはん | ごはん あつあげのみそチーズやき ワンタンスープ | こめ こめあぶら さとう こめあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら | あつあげ とりにく チーズ ぶたにく | たまねぎ しめじ しょうが になんじん ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ | しお こしょう しろみそ みりん さけ しお こしょう | 612 25.9 |
| 17 (金) | ごはん | セルフおにぎり(かつお) かんとくに ぶどうまめ | こめ さとう いりごま じゃがいも さとう さとう | かつおぶし あおのり のり とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ だいず | になんじん だいこん こんにやく | しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 639 27.2 |
| 20 (月) | ごはん | ごはん やきさかな(さけ) にびたし とうふのみそしる | こめ さとう | さけ あぶらあげ とうふ わかめ | ほうれんそう もやし はくさい ねぎ | しょうゆ みそ | 608 28.1 |
| 21 (火) | コッペパン | コッペパン むかしのシチュー キャベツのサラダ | パン こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら | ぎゅうにく スキムミルク ハム | はくさい になんじん キャベツ になんじん | しお こしょう す しお こしょう | 601 25.5 |
| 22 (水) | ごはん | ごはん くじらのオーロラに ちぐあさあえ だいこんのみそしる | こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう いりごま すりごま さとう | くじら あぶらあげ | しょうが ほうれんそう もやし になんじん だいこん ねぎ | さけ しょうゆ ケチャップ ソース しょうゆ みそ | 606 26.9 |
| 23 (木) | むぎごはん | ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ | ぎゅうにく スキムミルク チーズ ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ になんじん セロリー かんづめ(みかん もも パイン) | しお こしょう カレーコ ケチャップ トマトペースト チャツネ ソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン | 698 21.8 |
| 24 (金) | ごはん | セレクトかつどん (みそ ソース) やさしいっぱいスープ みかん | こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら (すりごま) | とりにく ベーコン | キャベツ にんにく になんじん たまねぎ はくさい みかん | しお こしょう さけ みそ しょうゆ みりん ソース しお こしょう | 712 28.9 |
| 27 (月) | わかめごはん | わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも キャベツとツナのサラダ | こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう さとう こめあぶら | わかめ ぶたにく ツナフレーク | きりぼしだいこん になんじん こんにやく キャベツ どうもろこし になんじん | しょうゆ す しお こしょう | 612 19.8 |
| 28 (火) | あじつけパン | あじつけパン コーンポテトグラタン チンゲンサイのスープ | あじつけパン じゃがいも こめあぶら | ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく | たまねぎ クリームコーン どうもろこし チンゲンサイ ゆでたけのこ たまねぎ になんじん しょうが | しお こしょう しょうゆ しお こしょう | 648 24.5 |
| 29 (水) | げんまいいりごはん | げんまいいりごはん マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ | こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ こめあぶら | ぶたひきにく じゃこ あおのり | しょうが にんにく だいこん になんじん たら たまねぎ ほししいたけ ゆでたけのこ | しょうゆ さけ トウバンジャン みそ カレーコ | 605 21.4 |
| 30 (木) | ごはん | ごはん かしわのあまからに とうふのチゲふうスープ | こめ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら ごまあぶら | とりにく ぶたひきにく とうふ | しょうが しょうが にんにく になんじん ほししいたけ はくさい はくさいキャベツ ねぎ | さけ しょうゆ さけ みそ | 685 26.5 |
| 31 (金) | ごはん | ごはん さかなのてりやき はくさいのゆかりあえ いなかふうみそしる | こめ さとう かたくりこ | さわら しらすぼし あつあげ | はくさい だいこん になんじん ごぼう こまつな | みりん さけ しょうゆ ゆかり みそ | 634 26.3 |

*食材の入荷の都合で変更になることがあります。ご了承ください。